四庫全書

子部

欽定四庫全書

子部

普濟方卷二百六十四

詳校官太醫院吏目臣宋桂

編修臣倉聖脈覆勘

總校官中書臣朱鈐

校對官中書臣范來宗

謄錄監生臣江晉

普濟方卷二百六十四　　明　周王朱橚　撰

服餌門

神仙服柏實法方出聖惠方

柏子仁二斤擣羅為末以酒浸攪如膏　白蜜一斤　棗肉三斤　乾地黄末一斤　白术末一斤

右和溶令勻丸如棗大每服三丸以水研破服之日三服一月百病愈久服延年

服柏實方

用柏實於八月合房取乃曝令坼其子自脫用清水淘取沈者控乾輕椎取仁搗羅為細末每服二錢匕酒調下冬月溫酒下早晨日午近晚各一服稍增至四五錢若絕穀者取飽為度渴即飲水令人悅澤一方用煉蜜成松脂及白蜜丸如梧桐子大每服十九或二十九日三服又方與松子等分松脂丸酒下之又方加菊花末

等分蜜丸如梧桐子大每服十丸二十丸日三服酒下

又方

柏子　雷丸　防風等分

右擣羅為散每服一錢以酒飲調下日三服令人壯盛辟穀

仙人服柏葉減穀方

取柏葉三十斤勿雜枝于不津器内以東流水浸之

令水於上出三寸新盆覆蓋泥封三七日漉出陰乾
勿令塵入候乾擣羅為末又取小麥三升浄揀内柏
葉汁中封五六日出之陰乾復内之封五六日又出
陰乾擣羅為末更取大豆三升炒熟去皮擣羅為末
合三物攪相得内囊中盛之每服三合酒飲調下空
腹日午近晚服日飲無妨治萬病隆冬不寒腸實不
食

又方

柏葉二十斤著甕中以東流水浸二十一日出曝乾微炒內少炒鹽一升令黑 小麥一斗內浸柏葉汁中三日出曝乾又內汁中候汁盡止出曝乾炒令香

右擣羅為末取猪肚脂二斤細切著末中攪令勻食前服一錢七酒飲下早晨日午近晚服二十日不饑久服無病可致神仙矣一方溫水送下

又方

柏葉末一斤四兩取細枝上及向上側生者每以並月隨時主氣方位採於背月處側垂陰乾

松葉末一斤四兩採新者長三分剉擣用清水三斗煮取二斗絞去滓令淨 白茯苓

去皮黑
十二兩

右先取松葉汁二斗煮茯苓至三四升撥去火待冷漉出茯苓研作粉陰乾為末其餘汁用拌柏葉末於樹陰下若高簷廡下攤陰乾又茯苓粉搗羅為末以酥四兩拌勻鍊蜜待冷利劑更搗半日分為四五團瓷器貯之如旋丸丸如梧桐子大每服一百丸加至二百丸經一年白髮盡黑齒落更生兼治百病消皯黷展面皺長筋骨勿食猪魚六畜肉生葱韭蒜陳敗殠

黏滑米醋等

又方

用柏葉二斛熟蒸曝乾擣羅為末取大麥三斗炒令變色磨麪合和令匀服多少自在酒飲下三錢以水漿止穀療病辟瘟癘惡鬼久服可度世矣

服柏葉方延年不老

用柏葉不拘時採亦不拘多少切置甑中令滿蓋甑蒸約三石米久蒸訖取浄器以水淋百餘遍訖陰乾

擣羅為末每服一合食前酒下日二服漸增至一升令人益氣辟穀不飢此仙人高子良方一方以黒豆黄末相和令匀每服二合冷水調服日三服

又方

用柏葉取大盆穿作竅以物塞竅著柏葉於盆中水浸日一易水七日以上至二七日乃覆盆内柏葉甑中蒸之令氣徹便止曝乾擣羅為末棗膏和之如作乾飯法再曝再擣每服一錢以水調下日三服久服

不飢渴即飲水

神仙餌柏葉法　服之一年百病除愈服之三年行及奔馬久服令人身輕益氣力耳目聰明補骨髓除風去冷壽年千歲

用柏葉二十斤四時採周而復始以水三宿漉出晒乾擣羅為末每三斤柏葉入炒了黑豆黄末一斤胡麻末一斤三味相和勻每服三錢水調下日三服

神仙餌柏葉令肥白補益方

側柏葉三斤五月五日五方採　遠志二斤去心　白茯苓一斤

右擣羅為末煉蜜和丸如梧桐子大每服以溫仙靈脾酒下三十丸再服並無所忌神秘勿示非人

松實丸出聖惠方　還年復命

松實和皮用　柏實淨揀令三斤　松脂十斤鍊成　甘菊花五斤

右同擣羅為末煉蜜和擣五六百下丸如梧桐子大每日食後午前溫米飲下二十丸漸加至三十丸服至百日不飢顏色光澤元本空心溫酒下五十丸一

百日已上不復飢服之年百歲人如三十者久服壽

同天地

又方出聖惠方

白松脂十二兩經十三徧煉者 白蜜一斤四兩 白蠟一斤四兩 白茯苓

去黑皮十二兩為末

右都于大器内盛之坐於甑内勿令泄氣蒸之如炊

一石米久取出乃丸如梧桐子大每服十丸温酒下

如飢復取十丸服之不得食一切物飲酒不過一合

又方出聖劑總錄

松脂三斤煉成者　遠志去心炒令微赤七兩

右擣研為細末煉白蜜和丸如梧桐子大每服三十丸米飲或溫酒下早晨日午近晚各一服十五日不欲飲食

神仙餌松實方一名絶穀昇仙不食法出聖惠方

用取七月七日過時即落難收去木皮擣如膏每服如鷄子大日三服如服及百日身輕三百日行五百

里絶穀久服昇仙渴則飲水亦可以煉了松脂同服之丸如梧桐子大服十丸一方取松實擣為膏酒調下三錢日三則不飢渴飲水勿食他物

服松脂法（出射後方）

用十斤松脂五度以水煑過令苦味盡取得後每斤煉了松脂八兩同茯苓末每晨水下一刀圭即終年不食而復延齡身輕精爽

服松脂方（出千金方）

用百煉松脂下節以蜜和內筩中勿令中風日服如博棊子一枚博棊長二寸方一寸日三漸漸月餘别服一斤不飢延年亦可醇酒和白蜜如餳日服一二兩至半斤凡取松脂老松皮自有聚脂若人取得用聚脂者最第一其根下有傷折處不見日月者得之名曰陰脂彌良惟衡山東行五百里有大松皆三四十圍乃多脂又法五月刻大松陽面使向下二十四株每株可得半斤亦煑其老節根處有脂得用仙經

云常以三月入衡山之陰取不見日月松脂煉而餌即不名而自來服之百日耐寒暑二百日五藏補益服之五年即見西王母仙經又云諸石所生三百六十五山其可食者滿谷陰懷中松脂耳其谷正從衡山嶺直東四百八十里當橫𨓆正在橫嶺東北行過其南入谷五十里窮穴石城白鶴其東方有大石四十餘丈狀如白松松下二丈有小穴東入山其丹砂可食其南方陰中有松大三十餘圍有三十餘株不

見日月皆可取服之

服松根方出聖惠方總錄

用以松根取東行者剝白皮細剉曝乾擣羅為末可飽食之能絶穀渴即飲水

服松葉方出聖惠方

用松葉向四時隨五方採之可去地一丈者剉如粟粒曝乾五斗擣羅為末以好酒拌作餅子再擣羅散每服五錢匕以酒飲服日三令人身輕延年體香絶

穀不飢矣忌魚菜鹽醬

採松脂法出千金方

用以日入時破其陰以取其膏破其陽以取其脂脂膏等分食之可以通神靈鑿其陰陽為孔令方五寸深五寸還以皮掩其孔毋入風入則不可服以春夏取之取封取訖塞勿洩以泥塗之東砂穴有陰泉水可飲此弘農車君以元封元年復下居長安東市在上谷時往來至者

採松脂方 出聖濟總録

常於立夏日伐松横枝東西者圍二三尺長一丈許者倒地以器盛一頭就下日内曝之其脂自流出三四徧取以和藥此脂特與生雄黄相宜若堅硬者一更以酒於火上消之汁出者冷酒中引之常以春三月入衡嶽之陰取不見日月之松脂煉而食之煉取不黏為度服之百日耐寒暑二百日益臟腑久則成仙

又方出聖濟總錄

以研取老枯肥松及節劈長尺許置甑中蒸之滴甑中其脂自流釜中水内數數取過置冷水中候凝依法煉之

又方出聖濟總錄

以夏至日取松脂法河南少室山有大松取陰處斷之其脂膏流出収器中依法煉之去苦味乃以白蜜煉去沫與脂等分相和得所每日服一升無他物只

飲水自足令人不飢長服可保終身不食初服一升三日後只如彈丸大消軟服之渴即飲水令人不老

又方 出聖濟總錄

取松脂不拘多少入釜中添湯煑之一炊久乃取以新綿隔濾入冷水中與人對引之如此三十次則成矣

又方 出聖惠方

松脂七斤 桑灰汁一石

右以灰汁一斗於釜内煑松脂三五沸取接置冷水中候凝復煑之如此十度乃止逐度易灰汁并換冷水其脂白矣取煉成白脂研羅為末每服一匙以酒或米飲調下空腹日午近晚服若至十兩以上不飢一年以後夜視目明久服不老矣可服今谷在衡州東南攸縣界此松脂與天下松不同

又方出聖濟總録

用松脂一斤半水五升煑之候消去濁滓取清好者投冷

水中如是一百二十徧止不得輙率意便止候四十徧輙一易湯凡三易湯方成以無苦味為度其脂軟白如泥乃用白茯苓一斤擣羅為散内煉成脂中拌令得所置處候可丸丸如杏仁大日吞三十丸十日止不欲飲水久當絶穀

神仙煉松脂服餌法　出聖惠方

用松脂二十斤為一劑以大釜中著水釜上加甑其甑中先用白茅鋪襯令匀茅上更著生黄土約厚一

寸許乃著松脂以物密蓋勿令泄氣其竈下用桑燃之如釜中湯耗添煖水蒸一炊久乃接取脂置冷水中候凝更蒸如前法三蒸畢乃止其脂色如玉狀用以和藥取甘菊花白茯苓等分為細末和丸如梧桐子大以酒下十丸空心日午近晚服每蒸時或酒灑如前法

又方出十便良方

用松脂十斤用桑薪灰汁內釜中加甑於上甑中先

鋪茅次鋪黄砂土可三寸蒸之松脂當流入釜中投於冷水待凝収取復蒸如此三度更以清水伐汁復如前蒸三度去水更以水一石五斗煑甘草三斤取汁一石去滓内牛乳二斤加甑釜上復蒸如前令松脂入甘草汁中待冷收取復蒸如此三度即成苦味皆去甘美如飴每服以温酒服如彈子大日服三久服神仙不老○陶隱居云採煉松脂法以桑灰汁或酒煑軟挼内寒水中數十過白滑則可用其有自流

出者乃勝於鑿樹及煑用膏也其實不可多得惟葉
正是斷穀一以宜細切如栗以水及麵飲服之亦有
陰乾擣為屑丸服者患厲風惡疾服此無不瘥比來
苦脚弱人釀松節酒亦皆愈

神仙餌百花法 出聖惠方

以三月三日五月五日七月七日九月九日採百花
陰乾擣羅為散每服二錢以水調下日二服百日身
輕面日光澤三年通神忽然與真人同位如春採百

草枝陰乾擣末酒服二錢以水服之亦得輕身長壽

一名草精也

神仙服百花方出聖惠方

桃花三月三日採　蒺藜花七月七日採　甘菊花九月九日採　枸杞葉春採　枸杞花夏採　枸杞子秋採　枸杞根冬採

右並陰乾分兩等擣細羅為末散每服二錢以水調下日三服百日自知其効二百日力加百倍久服令人身輕長壽

温酒下十五丸日晚再服如本性熱人飲下亦得如能每日别取其米煎之為湯下丸極妙如服後覺熱氣上衝頭痛以沙糖為漿飲之即定兼濃煮甘草豆湯一盞服之亦効又取一分烏麻油入炒熟為末兼沙糖和之為丸服即得力遲當不發矣服後十數日覺能食兼氣下即効也所服不限多少唯多為妙若患冷氣人不用水浸除赤汁便切搗依前和合忌牛乳其所忌牛乳者只是減其藥力亦無妨損若煎湯

蒼朮一斤好白麻油半斤

右件將朮用白米泔水浸一宿取出切成片子用前麻油炒令熟用瓶盛取每日空心服一撮用冷水湯咽下大能壯氣駐顔色辟邪又能行履飢只此服之

洗雲母粉出十便良方

右以雲母二斤瑩淨者使竹刀薄開淨洗了加天門冬一斤著水于土石器中猛火煮一伏時水耗即添熱水去天門冬將雲母於木臼內略杵令碎使夾布

取散三錢水五合煎至四合空腹頓服之大佳

神仙服靈芝輕身飛行法出聖惠方

取石上靈芝一寸八九節者十斤曝乾擣末蒸之一伏時又曝乾更擣萬杵煉蜜和丸如梧桐子大每旦及晚以酒下二十丸十日身輕二十日一切病止三十日身如白玉昇度山林日行千里之外神秘勿示凡鄙

服蒼朮方出余居士選奇方

神仙服茅法出聖惠方　仙茅味辛温有毒主心腹冷氣不能食腰脚風冷攣痺不能行丈夫虛勞老人失溺無子益陽道久服通神強記助筋骨益肌膚長精神明目一名獨茅根一名茅爪子一名婆羅門参仙茅傳云十斤乳石不及一斤仙茅表其功力爾生西域及大庾嶺亦云忌鐵及牛乳二月八日採根法于後

用仙茅十斤剉如豆大以水浸去赤汁數換水清即曬乾擣羅為末煉蜜和丸如梧桐子大每日空腹以

袋盛藥大盆内挼洗自成粉澄去清水使絹袋再洗過仍澄清使貢紙包兩三重安藥在灰池内滲乾火焙藥成矣以山藥或蒸餅丸如梧桐子大空心任下五十丸忌鐵器至於煎水亦使土器又忌鯉魚雲母色黑者不可使

青城山丈人觀主康道豐傳治百病煆製雲母粉法出風科集驗方

雲母一斤折開挼碎入一大瓶内築實上澆水銀一

兩封固以十斤頂火煅通赤取出卻拌香葱紫引翹草二件合搗如泥後以夾絹袋盛于大水盆內挼取粉于粗末盡再添草藥重搗如前法取粉沈水乾以小木盤一面于灰上印一淺坑鋪傾粉在內直候乾移入火焙焙之取出細研以麪糊丸如梧桐子大遇有病者服之無不効知成都府辛諫議曾患大風衆醫不効遇此道士得此方服之極神驗

神仙去萬病主長生出本草

用檀柏末為散飲服方寸匕盡一枝有驗此百歲蘖之根

神仙服松葉法出十便良方　神仙服松葉令人不老身生緑毛益氣輕身還年變白久服絶穀不飢渴可致神仙

右取松葉不拘多少細切如粟更研令細每日食前以酒調下二錢亦可粥汁服之四時皆服然初服稍難久即自便矣

服黒豆法出衛生家寶方　延年益顔

一料九粒左手下右手上用東日照處壁上去蒙筋滴少水日中時面正看日挪念呪云揔水土以會五行併此豆益壯陽道右挪十數遍吸太陽氣吹豆上如此五七遍或十數遍豆黑色一日呪三兩料収净處每絶早空心新汲水吞下一粒忌黄連

養老延年服茯苓方

華山挺子茯苓研削如棗許大四方有角安于新磁瓶内以好酒浸三重紙封其頭後一百日開其色當

一料九粒左手下右手上用東日照處壁土去蒙筋滴少水日中時面正看日挪念呪云揔水土以會五行併此豆益壯陽道右挪十數遍吸太陽氣吹豆上如此五七遍或十數遍豆黑色一日呪三兩料汲净處每絶早空心新汲水吞下一粒忌黄連

養老延年服茯苓方

華山挺子茯苓研削如棗許大四方有角安于新磁瓶内以好酒浸三重紙封其頭後一百日開其色當

兩封固以十斤頂火煆通赤取出却拌香葱紫引翹草二件合搗如泥後以夾絹袋感于大水盆内挼取粉于粗末盡再添草藥重搗如前法取粉沈水乾以小木盤一面于灰上印一淺坑鋪傾粉在内直候乾移入火焙焙之取出細研以麫糊丸如梧桐子大遇有病者服之無不効知成都府辛諫議曾患大風衆醫不効遇此道士得此方服之極神驗

神仙去萬病主長生出本草

用檀柏末為散飲服方寸匕盡一枝有驗此百歲蘖之根

神仙服松葉法出十便良方　神仙服松葉令人不老身生綠毛益氣輕身還年變白久服絶穀不飢渴可致神仙

右取松葉不拘多少細切如粟更研令細每日食前以酒調下二錢亦可粥汁服之四時皆服然初服稍難久即自便矣

服黑豆法出衛生家寶方　延年益顔

袋盛藥大盆内挼洗自成粉澄去清水使絹袋再洗過仍澄清使貢紙包兩三重安藥在灰池内滲乾火焙藥成矣以山藥或蒸餅丸如梧桐子大空心任下五十丸忌鐵器至於煎水亦使土器又忌鯉魚雲母色黑者不可使

青城山丈人觀主康道豐傳治百病煆製雲母粉法出風科集驗方

雲母一斤折開挼碎入一大瓶内築實上澆水銀一

如餳糖可日食一塊百日後肌體潤澤服欲心壯健再加人參此藥除百病益元氣養五臟六腑清明耳目強壯不衰老延年益壽神驗用七月七日露水丸之更佳服時乃呪曰神仙真藥體合自然此藥入腹天地同年呪訖服藥斷諸雜肉五辛最切忌之服一年後可夜視諸物久食之腸化為筋可延年耐老面若童顏孫真人枕中記云服百日百病除二百日晝夜不眠二年後役使鬼神四年後玉女來侍抱朴子

云任子季服之十八年玉女從之能隱能彰不食穀

炙瘢滅面生光澤

東坡服茯苓方出十便良方

茯苓自是仙家上藥但其中有赤筋若不能去服久

不利人眼或使人眼小削皮斫為方寸䃭銀石器中

清水煑似酥軟解散為度入細布袋中以冷水擺如作

葛粉狀仍取粉而筋脉留袋中棄去不用其粉以蜜

和濕香狀蒸過食之尤佳又加胡麻但取純黑脂麻

九曝入水爛研濾取白汁銀石器内熬如作杏酪湯更以去皮核淨棗肉爛研與茯苓粉搜和為丸服之尤妙

神仙服胡麻延年不老方

胡麻五斗色赤黑者右以水淘去浮者不用漉乾便上甑蒸令氣遍溜出之曝乾以少許水拌令潤又上蒸之氣遍又下曝乾如此九度後去黑皮令淨擣羅為末每日空心以温酒調下三錢日晚再服漸自不

飢除愈百病長年不老便欲辟穀亦得勤而服之成真人矣

神仙服松柏葉

當以三月四月採新生松葉可長三四寸許并花蘂取陰乾細擣為末其柏葉可取深巖谷中採當年新生可長三二寸者陰乾細擣為末用白蜜丸如小豆大當以正月十五日日未出時燒香向東持藥八十一丸以酒下服一年延十年命二年延二十年命欲

飢除愈百病長年不老便欲辟穀亦得勤而服之成真人矣

神仙服松柏葉

當以三月四月採新生松葉可長三四寸許并花蘂取陰乾細擣為末其柏葉可取深巖谷中採當年新生可長三二寸者陰乾細擣為末用白蜜丸如小豆大當以正月十五日日未出時燒香向東持藥八十一丸以酒下服一年延十年命二年延二十年命欲

云任子季服之十八年玉女從之能隱能彰不食穀

灸瘢滅面生光澤

東坡服茯苓方出十便良方

茯苓自是仙家上藥但其中有赤筋若不能去服久不利人眼或使人眼小削皮斫為方寸磈銀石器中清水煮似酥軟解散為度入細布袋中以冷水擺如作葛粉狀仍取粉而筋脉留袋中棄去不用其粉以蜜和溼香狀蒸過食之尤佳又加胡麻但取純黑脂麻

九曝入水爛研濾取白汁銀石器内熬如作杏酪湯更以去皮核淨棗肉爛研與茯苓粉搜和為丸服之尤妙

神仙服胡麻延年不老方

胡麻五斗色赤黑者右以水淘去浮者不用漉乾便上甑蒸令氣遍溜出之曝乾以少許水拌令潤又上蒸之氣遍又下曝乾如此九度後去黑皮令淨擣羅為末每日空心以温酒調下三錢日晚再服漸自不

如餳糖可日食一塊百日後肌體潤澤服欲心壯健再加人參此藥除百病益元氣養五臟六腑清明耳目強壯不衰老延年益壽神驗用七月七日露水丸之更佳服時乃呪曰神仙真藥體合自然此藥入腹天地同年呪訖服藥斷諸雜肉五辛最切忌之服一年後可夜視諸物久食之腸化為筋可延年耐老面若童顏孫真人枕中記云服百日百病除二百日晝夜不眠二年後役使鬼神四年後玉女來侍抱朴子

得長肌肉加大麻苣藤一年後可夜視物久服之腸化為筋延年耐老面若童顏欲心力壯健者加茯苓人參此藥除百病益元氣添五臟六腑清明耳目強壯不衰益壽神驗用七月七日露水丸之更佳服之時乃呪曰神仙真藥體合自然服藥入腹天地同年呪訖服藥斷諸雜肉五辛最切忌謹之

神仙服菊花延年不老方

菊花三斤　茌子三斤

右常以九月九日辰時收採陰乾擣羅為末煉白松脂和丸如梧桐子大每服以溫酒下二十丸日服三次令人長生

神仙延年不老餌菊花方

白菊 白茯苓各一斤

右擣羅為末每服三錢以溫酒調下日三服久服令人長生

補五臟實下焦

以藕實蒸熟食之與蜜同食令人腹臟肥不生諸蟲亦可休粮仙家有貯石蓮子及乾藕經千年者食之至妙矣

神仙造金玉漿法

以冬至日取葫蘆盛葱汁根莖埋於庭中到夏至發之盡為水以漬金玉銀赤石合三分自消以曝乾如飴可休粮服神仙亦曰金漿也

道家煮石法

用五加根莖漬灰以煮石食東華真人煮石經年云

舜常登蒼梧山曰厥金玉之香草朔用偃息正道此

五加也又異名金鹽昔西域真人玉屋山人王常言

何以得長久何不食石蓄金鹽毋何以得長壽何不

食石用玉豉玉豉者即地榆也五加地榆皆是煮石而餌得

長生之藥也

主延年神仙術

取蟾蜍膏軟玉如泥以苦酒消之成水飲之長生令

用五加根莖漬灰以煑石食東華真人煑石經年云舜常登蒼梧山曰厥金玉之香草朔用偃息正道此五加也又異名金鹽昔西域真人王屋山人王常言何以得長久何不食石蓄金鹽毋何以得長壽何不食石用玉豉玉豉者即地榆也五加地榆皆是煑石而餌得長生之藥也

主延年神仙術

取蟾蜍膏軟玉如泥以苦酒消之成水飲之長生令

右常以九月九日辰時收採陰乾擣羅為末煉白松脂和丸如梧桐子大每服以温酒下二十丸日服三次令人長生

神仙延年不老餌菊花方

白菊 白茯苓各一斤

右擣羅為末每服三錢以温酒調下日三服久服令人長生

補五臟實下焦

以藕實蒸熟食之與蜜同食令人腹臟肥不生諸蟲亦可休粮仙家有貯石蓮子及乾藕經千年者食之至妙矣

神仙造金玉漿法

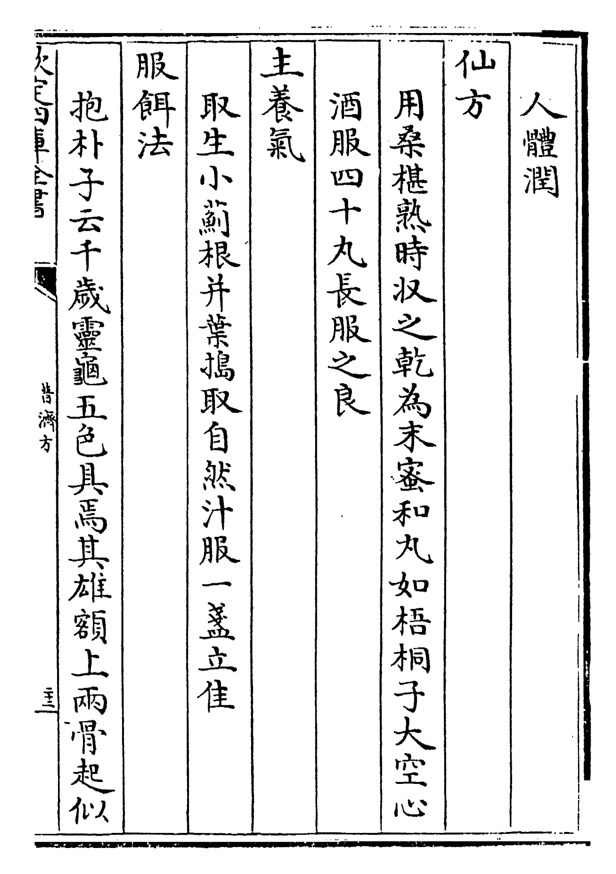
以冬至日取葫蘆盛葱汁根莖埋於庭中到夏至發之盡為水以漬金玉銀赤石合三分自消以曝乾如飴可休粮服神仙亦曰金漿也

道家煑石法

得長肌肉加大麻苣藤一年後可夜視物久服之腸化為筋延年耐老面若童顔欲心力壯健者加茯苓人參此藥除百病益元氣添五臟六腑清明耳目強壯不衰益壽神驗用七月七日露水丸之更佳服之時乃呪曰神仙真藥體合自然服藥入腹天地同年呪訖服藥斷諸雜肉五辛最切忌謹之

神仙服菊花延年不老方

菊花三斤 茌子三斤



人體潤

仙方

用桑椹熟時收之乾為末蜜和丸如梧桐子大空心酒服四十丸長服之良

主養氣

取生小薊根并葉擣取自然汁服一盞立佳

服餌法

抱朴子云千歲靈龜五色具焉其雄額上兩骨起似

角以羊血浴之乃剔取其甲炙擣服方寸七日三盡一具

服餌法

抱朴子云真珠徑寸已上服之可以長久酪漿漬之皆化為水銀亦可以浮石水蜂窠黨化包蚺蛇黄合之可以引長三四尺丸服之絶穀得長生

長生方

以蟹化漆為水服之長生

長生

以水銀酒和日暴服之

神仙服食地黄方

採取地黄根凈洗擣絞取汁煎令水稠内白蜜更煎令可丸晨朝酒下三十丸如梧桐子大日三亦入青州棗肉同丸又煎膏入乾根末丸服又四月採其實陰乾篩末水服錢匕其效皆等

身輕益陽道令人長生

用大豆黄熟每服食後淨磨拭吞雞子初服時似身重一年後便覺身輕

長生不老出本草方

以玉泉服之玉泉者玉之泉液也

服黄精耐老不飢方出本草方

其法可取甕子去底釜上安置令得所盛黄精滿甕蓋蒸之令氣溜即暴之第二遍蒸之亦如此九蒸九暴凡生時有一石熟有三四斗蒸之若生則刺人咽

用大豆煑熟每服食後淨磨拭吞雞子初服時似身重一年後便覺身輕

長生不老出本草方

以玉泉服之玉泉者玉之泉液也

服黄精耐老不飢方出本草方

其法可取甕子去底釜上安置令得所盛黄精滿甕蓋蒸之令氣溜即暴之第二遍蒸之亦如此九蒸九暴凡生時有一石熟有三四斗蒸之若生則刺人咽

角以羊血浴之乃别取其甲炙擣服方寸七日三盡一具

服餌法

抱朴子云真珠徑寸已上服之可以長久酪漿漬之皆化為水銀亦可以浮石水蜂窠黨化包蝌蛇黄合之可以引長三四尺丸服之絶穀得長生

長生方

以蟹化漆為水服之長生

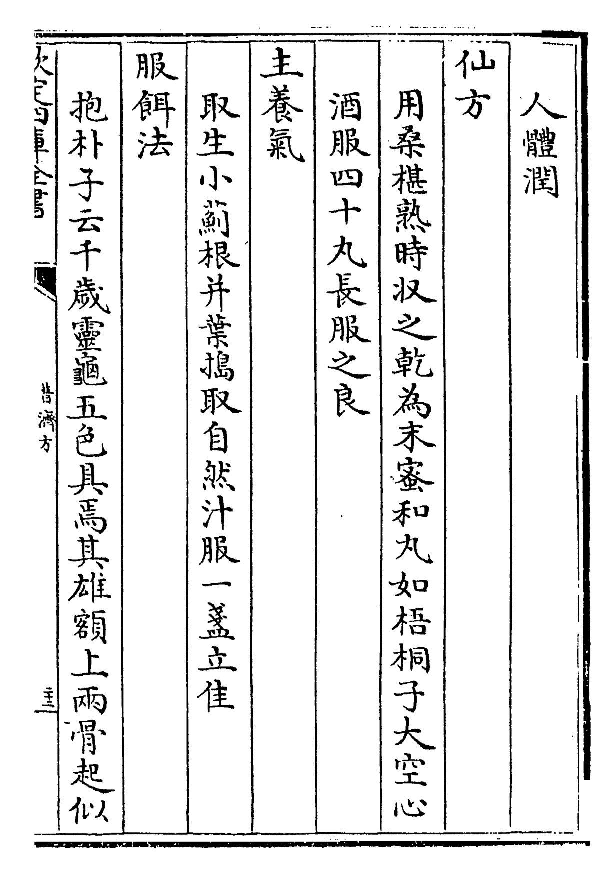
長生

以水銀酒和日暴服之

神仙服食地黄方

採取地黄根净洗擣絞取汁煎令水稠内白蜜更煎令可丸晨朝酒下三十丸如梧桐子大日三亦入青州棗肉同丸又煎膏入乾根末丸服又四月採其實陰乾篩末水服錢匕其效皆等

身輕益陽道令人長生



人體潤

仙方

用桑椹熟時収之乾為末蜜和丸如梧桐子大空心酒服四十丸長服之良

主養氣

取生小薊根并葉搗取自然汁服一盞立佳

服餌法

抱朴子云千歲靈龜五色具焉其雄頷上兩骨起似

喉暴使乾不爾朽壞其生者若初服只服一寸半漸漸增之十日不食能長服之止三尺五寸服三百日後晝見鬼神餌必昇天根葉花實皆可食之但相對者是不對者白偏精

潤肌體令人肥健能食不老出本草方

以乳穴中飲之亦取水作食釀酒大有益

服桂方出本草方　范蠡好食桂飲水討藥人世世見之又曰桂父象林人常服以桂皮葉用龜腦和服之

服桂方 出本草方

桂可以合葱涕蒸作水亦可以竹瀝合餌之亦可以龜腦和而服之七年能步行水上長生不死又云趙他子服桂二十年足下生毛日行五百里力舉千斤

服食松花法 出本草方

以松花上黄粉拂取則湯點之

仙方 出本草方

用三月三日採桃花服三樹桃花盡面色如桃花

抱朴子服黄精花方出本草方

採黄精花十斛乾之可得五六斗服之二十年乃可得益且以斷穀

天門冬飲

右以天門冬苗俗人呼為棘刺以水煑作湯飲服之乃宜人

令人不老出本草方

七月七日採蓮花七分八月八日採根八分九月九

日採實九分陰乾擣篩服方寸匕令人不老

神仙服食方出本草方

以四月桑茂時採葉又十月霜後三分二分已落時一分在者名神仙葉即採取與前葉同陰乾擣末丸散任服或煎以代茶飲

長生不死出本草方

以吉雲草食之

延年愈百病出本草方

日採實九分陰乾擣篩服方寸匕令人不老

神仙服食方出本草方

以四月桑茂時採葉又十月霜後三分二分已落時一分在者名神仙葉即採取與前葉同陰乾擣末丸散任服或煎以代茶飲

長生不死出本草方

以吉雲草食之

延年愈百病出本草方

服桂方 出本草方

桂可以合葱涕蒸作水亦可以竹瀝合餌之亦可以龜腦和而服之七年能步行水上長生不死又云趙他子服桂二十年足下生毛日行五百里力舉千斤

服食松花法 出本草方

以松花上黄粉拂取則湯點之

仙方 出本草方

用三月三日採桃花服三樹桃花盡面色如桃花

抱朴子服黄精花方出本草方

採黄精花十斛乾之可得五六斗服之二十年乃可

得益且以斷穀

天門冬飲

右以天門冬苗俗人呼為棘刺以水煮作湯飲服之

乃宜人

令人不老出本草方

七月七日採蓮花七分八月八日採根八分九月九

喉暴使乾不爾朽壞其生者若初服只服一寸半漸

漸增之十日不食能長服之止三尺五寸服三百日

後晝見鬼神餌必昇天根葉花實皆可食之但相對

者是不對者白偏精

潤肌體令人肥健能食不老出本草方

以乳穴中飲之亦取水作食釀酒大有益

服桂方出本草方　范蠡好食桂飲水訡藥人世世見之又

曰桂父象林人常服以桂皮葉用龜腦和服之

取日照草木上霜皆五色者服之昔東方朔感得五盒漢武帝以賜羣臣老者皆少病皆除

小丹法出本草方　拘魂制魄

以柏子細篩去滓松脂十斤以和柏子雄黃各二斤色如赤李合樂臼中復擣如蒸藥一日如餌正坐北向平旦頓服五丸百日之後與神人交見

造桂漿法出本草方　夏月飲之解煩渴益氣消痰

用桂末二大兩白蜜一斤以水二斗先煎取一斗待

冷入新甕瓶中後下二物攪二三百轉令勻先以油單一重覆上加紙七重以繩封之每日去紙一重七日開之藥成氣香味美格韻絶高今人多作故并著其法

抱朴子服生銀法出本草方

以生銀麥漿化之亦可以朱草酒餌之亦可以龍骨鍊之然日三服服輙大如彈子者俱不及金玉可為地仙也

洞仙經文出本草方

取大麻日中服子末三升東行茱萸根剉八升漬之平旦服之二升至夜蟲下要見鬼者取生麻子菖蒲鬼臼等分杵為丸彈子大每朝向日服一丸限滿百日即見鬼也

三洞要錄云出本草方

地榆草剉一升稻米一升白玉屑一升三物取白露汁二升置銅器中煮米熟絞取汁玉屑化為水名曰

玉液以藥內杯美醴中所謂神玉漿也

變白輕身出本草方

以枸杞子二升十月上亥日採採時面東滴生地黄汁三升以好酒二升於甆瓶內浸二十一日取出研令地黄汁同浸攪之却以紙三重封其頭子更浸候至立春前三十日開瓶可逐日空心飲一杯至立春後髭鬢變白補益精氣服之及老輕身無比

服玉屑方出本草方

玉液以樂内杯美醴中所謂神玉漿也

變白輕身出本草方

以枸杞子二升十月上亥日採採時面東滴生地黄汁三升以好酒二升於甆瓶内浸二十一日取出研令地黄汁同浸攪之却以紙三重封其頭子更浸候至立春前三十日開瓶可逐日空心飲一杯至立春後髭鬢變白補益精氣服之及老輕身無比

服玉屑方出本草方

冷入新甕瓶中後下二物攪二三百轉令匀先以油單一重覆上加紙七重以繩封之每日去紙一重七日開之藥成氣香味美格韻絶高今人多作故并著其法

抱朴子服生銀法出本草方

以生銀麥漿化之亦可以朱草酒餌之亦可以龍骨錬之然日三服服輙大如彈子者俱不及金玉可為地仙也

洞仙經文出本草方

取大麻日中服子末三升東行茱萸根剉八升漬之平旦服之二升至夜蟲下要見鬼者取生麻子菖蒲鬼臼等分杵為丸彈子大每朝向日服一丸限滿百日即見鬼也

三洞要錄云出本草方

地榆草剉一升稻米一升白玉屑一升三物取白露汁二升置銅器中煮米熟絞取汁玉屑化為水名曰

取日照草木上霜皆五色者服之昔東方朔盛得五盒漢武帝以賜羣臣老者皆少病皆除

小丹法出本草方　拘魂制魄

以柏子細篩去滓松脂十斤以和柏子雄黄各二斤色如赤李合藥臼中復擣如蒸藥一日如餌正坐北向平旦頓服五丸百日之後與神人交見

造桂漿法出本草方　夏月飲之解煩渴益氣消痰

用桂末二大兩白蜜一斤以水二斗先煎取一斗待

玉屑服之與水餌之俱令人不死所以不及金者令人數數發熱似寒食散狀也若服玉屑者宜十日輙一服雄黄丹砂各一刀圭散髮洗沐寒水迎風而行則不發熱也

太極真人青精乾石䭀飯法出本草方

以生白粳米一斛五斗更舂治淅取一斛二斗南燭木葉五斤燥者用三斤亦可雜莖皮益加煑取汁極令清冷以潚米米釋炊之潚即溲字也令課其時月從四

月生新葉至八月末色皆深九月至三月周宿色皆淺可隨時進退其斤兩寧少勿多合採軟枝莖皮于石臼中擣碎假令四五日中作可用二斤熟舂以斛二斗湯漬染得一斛以九斗淹斛二斗米比來爾用水漬一二宿不必隨湯煑漬米令上可走蝦周時乃漉而炊之初漬米正作綠色既得蒸便如紺若一過汁漬不得好色亦可淘去更以新汁漬之洒擭皆用此石當今飯作正青色乃止向所餘汁一斗以共三過

洒飯預作髙格暴令乾當三過蒸暴每一燥輙以青汁拌令浥浥耳目可服二升勿服血食亦以填胃補髓消滅三蟲

服术法出本草方

二月三月八月九月採乾亦可食用或合白茯苓或合石菖蒲並擣末旦日水調服晚再進久久彌佳又取生术去土水浸再三煎如飴糖酒調飲之更善

服玉法出本草方

玉元真餌之其命無極令人舉身輕飛不但地仙而已然其道遲成服一二百斤乃可知也玉可以烏米酒及地榆酒化之為水亦可以葱漿水消之為粒亦可餌以為丸可燒為粉服一年已上入水中不濡

服五雲之法出本草方

或以桂葱水玉化之以為水或以露於鐵器中以元水熬之為水或以消石合於筒中埋之為水或以蜜搜為酪或以秋露漬之百日韋囊挺以為粉或以無巔

玉元真餌之其命無極令人舉身輕飛不但地仙而已然其道遲成服一二百斤乃可知也玉可以烏米酒及地榆酒化之為水亦可以葱漿水消之為粒亦可餌以為丸可燒為粉服一年已上入水中不濡

服五雲之法出本草方

或以桂葱水玉化之以為水或以露於鐵器中以元水熬之為水或以消石合於筒中埋之為水或以蜜搜為酪或以秋露漬之百日韋囊挺以為粉或以無巔

月生新葉至八月末色皆深九月至三月周宿色皆淺可随時進退其斤兩寧少勿多合採軟枝莖皮于石臼中擣碎假令四五日中作可用二斤熟舂以斛二斗湯漬染得一斛以九斗淹斛二斗米比來爾用水漬一二宿不必随湯煑漬米令上可走蝦周時乃漉而炊之初漬米正作緑色既得蒸便如紺若一過汁漬不得好色亦可淘去更以新汁漬之洒篗皆用此石當令飯作正青色乃止向所餘汁一斗以共三過

洒飯預作髙格暴令乾當三過蒸暴每一㷻輙以青汁溲令浥浥耳目可服二升勿服血食亦以填胃補髓消滅三蟲

服术法出本草方

二月三月八月九月採乾亦可食用或合白茯苓或合石菖蒲並擣末旦日水調服晚再進久久彌佳又取生术去土水浸再三煎如飴糖酒調飲之更善

服玉法出本草方

玉屑服之與水餌之俱令人不死所以不及金者令人數數發熱似寒食散狀也若服玉屑者宜十日輙一服雄黄丹砂各一刀圭散髮洗沐寒水迎風而行則不發熱也

太極真人青精乾石䭀飯法出本草方

以生白梗米一斛五斗更舂治淅取一斛二斗南燭木葉五斤燥者用三斤亦可雜莖皮益加煮取汁極令清冷以潚米米釋炊之潚即捜字也令課其時月從四

草樗血合餌之服之一年百病除三年老公成童子五年則役使鬼神入大水不濡踐棘而不傷膚與仙人相見他物埋之即朽著火即焦而五雲内猛火中經時終不焦埋之永不腐故能令人長生也服經十年雲氣常覆其上夫服其母以致其子理之自然也

抱朴子餌雄黄法 出本草方

用雄黄蒸煑或以酒服或以消石化為水乃凝之或以猪胴裹蒸之於赤土下或以松脂和之或以三物

煉之引之如布白如氷服之皆令人長生百病除三尸下瘢痕滅黒墮齒生千日玉女來侍可使鬼神又云玉女常以黄玉為誌大如黍米在鼻上是真玉女無此誌者鬼試人也

神仙去三尸九蟲附論

頼陽書曰人之腹中盡有三尸為人大害三尸者託陰氣以成靈感私欲而致用邪緼臟腑非天機清明至難沈濁者鮮不易其心矣欲生則三尸生欲滅則三尸滅

故至人云欲者不欲不欲者欲反復自明之謂也成道之速者欲去三尸先外去色味名利内平喜怒愛惡寂然虛靜尸乃無處潛留則遁迹而逝矣又曰每至夜半起端坐私誦妙靈名彭倨彭質彭矯七徧無令耳聞依守清淨法動用消息之宜繼晝不睡甲子庚申守之亦爾則妙靈飛去心神凝定五方秀氣入於靈臺于童子童子者人神至精也精則成聖蕩則成愚是故聖人脩之以真行之以勤若能克已勵志不出三年其道成矣心生

光明久習彌廣南華謂之虛室生白秀發靈臺即布日積數并三元六甲本命算以次扣之乾坤六甲天人王女獻五方色數于童子合于天地天地不違合于萬象萬象不却所求隨意而應知來藏往出有入無不可得而名心有進綱退紀之法變奇乘除之數五音六律消息加減剖析神明天道隱故不言而行自彰玄門之能事長生之妙術盡於此矣○又曰妙靈三尸也常以庚甲之夜上告天地記人罪過及人生籍令人早亡魂則升天魄入

光明久習彌廣南華謂之虛室生白秀發靈臺即布日積數并三元六甲本命算以次扣之乾坤六甲天人玉女獻五方色數于童子合于天地天地不違合于萬象萬象不却所求隨意而應知來藏往出有入無不可得而名心有進綱退紀之法變奇乘除之數五音六律消息加減剖析神明天道隱故不言而行自彰玄門之能事長生之妙術盡於此矣○又曰妙靈三尸也常以庚甲之夜上告天地記人罪過及人生籍令人早亡魂則升天魄入

煉之引之如布白如氷服之皆令人長生百病除三尸下瘢痕滅黒墮齒生千日玉女來侍可使鬼神又云玉女常以黄玉爲誌大如黍米在鼻上是真玉女無此誌者鬼試人也

神仙去三尸九蟲附論

頼陽書曰人之腹中盡有三尸爲人大害三尸者託隂氣以成靈感私欲而致用邪緼臓腑非天機清明至難沈濁者鮮不易其心矣欲生則三尸生欲滅則三尸滅

故至人云欲者不欲不欲者欲反復自明之謂也成道之速者欲去三尸先外去色味名利内平喜怒愛惡寂然虚静尸乃無處潜留則遁迹而逝矣又曰每至夜半起端坐私誦妙靈名彭倨彭質彭矯七徧無令耳聞依守清浄法動用消息之宜繼晝不睡甲子庚申守之亦爾則妙靈飛去心神凝定五方秀氣入於靈臺于童子童子者人神至精也精則成聖蕩則成愚是故聖人脩之以真行之以勤若能克已勵志不出三年其道成矣心生

草槢血合餌之服之一年百病除三年老公成童子五年則役使鬼神入大水不濡踐棘而不傷膚與仙人相見他物埋之即朽著火即焦而五雲內猛火中經時終不焦埋之永不腐故能令人長生也服經十年雲氣常覆其上夫服其母以致其子理之自然也

抱朴子餌雄黃法出本草方

用雄黃蒸煑或以酒服或以消石化為水乃凝之或以猪胴裹蒸之於赤土下或以松脂和之或以三物

于泉唯上尸獨在地上遊行相承而為鬼祟或四時八節三牲祭禮不精輒與人作禍苦心痛注忤伐人生命上尸彭倨在人頭中専伐人眼故目暗面皺口臭齒疼脫落中尸彭質在人腹中伐人五臟令人少氣力多忘好惡事敢食衆生血肉或為惡夢驚恐不安汗流不止下尸彭蹻在人足中令人下關搔擾五情踴動不能自禁若三尸為祟則害于子孫傳注不絶如學道之人不先去尸蟲徒服良藥斷穀絶味勤于吐納以求長生終

不可得將知至道須究其害每至庚申日其夜不寐守之至明若覺體重疲倦宜可少眠須令數覺此三尸蟲即不得上告天地太上科律云六月八日及庚申日夜北帝開諸罪門聽羣鬼物下詢訴訟其人罪滿五千則當死一守庚申三尸振伏七守庚申永絕乃得精神安宅骸室常存五神恬靜不復撓擾迷亂每夜欲卧時扣齒三七通左手撫心呼三尸名三徧則不復為害又常以寅日去手爪甲午日去足爪甲年中七月十六日去

手足爪甲燒之作灰和水服之三尸九蟲永自消滅又

江南芸草香三尸所惡之草煎湯沐浴三尸自去矣又

以三月四日取桃葉五升熟擣脫衣避風密室中坐其

上令氣入腹中從旦至暮尸蟲悉出但疾中癧難者莫

過於瀨次是癆瘦一染後子孫相傳時呼傳尸欲斷此

疾須禁絕三尸九蟲邪氣伏晝即入諸藥世人得此疾

自言宿業甘心受斃豈不惑哉是故上士修德以伏之

中士守庚申以制之下士餌藥以除之

方

貫衆方　神仙去九蟲方一曰蛔蟲狀如蠙長四寸令人腹鳴二曰長蟲亦名蚘蟲長一尺令人心痛三曰白蟲長一寸生子孫轉大或長至四五尺亦能殺人四曰肉蟲狀如爛李令人煩懣五曰肺蟲狀如蠶令人嗽嗽六曰胃蟲如蝦蟇令人嘔吐不喜七曰鬲蟲如瓜瓣令人多睡八曰赤蟲生肉令人腹鳴九曰蟯蟲至微細狀如菜子羣蟲之上也令人勞劇多則為

方

貫衆方　神仙去九蟲方一曰蛔蟲狀如�革長四寸令人腹鳴二曰長蟲亦名蚘蟲長一尺令人心痛三曰白蟲長一寸生子孫轉大或長至四五尺亦能殺人四曰肉蟲狀如爛李令人煩懣五曰肺蟲狀如蠶令人嗽嗽六曰胃蟲如蝦蟇令人嘔吐不喜七曰鬲蟲如瓜瓣令人多睡八曰赤蟲生肉令人腹鳴九曰蟯蟲至微細狀如菜子群蟲之上也令人勞劇多則為

不可得將知至道須究其害每至庚申日其夜不寐守之至明若覺體重疲倦宜可少眠須令數覺此三尸蟲即不得上告天地太上科律云六月八日及庚申日夜北帝開諸罪門聽羣鬼物下詾訴訟其人罪滿五千則當死一守庚申三尸振伏七守庚申永絕乃得精神安宅骸室常存五神恬靜不復撞擾迷亂每夜欲卧時扣齒三七通左手撫心呼三尸名三徧則不復為害又常以寅日去手爪甲午日去足爪甲年中七月十六日去

手足爪甲燒之作灰和水服之三尸九蟲永自消滅又江南芸草沓三尸所惡之草煎湯沐浴三尸自去矣又以三月四日取桃葉五升熟搗脫衣避風密室中坐其上令氣入腹中從旦至暮尸蟲悉出但疾中靡難者莫過於癩次是癆瘦一染後子孫相傳時呼傳尸欲斷此疾須禁絕三尸九蟲邪氣伏盡即入諸藥世人得此疾自言宿業甘心受斃豈不惑哉是故上士修德以伏之中士守庚申以制之下士餌藥以除之

于泉唯上尸獨在地上遊行相承而為鬼祟或四時八節三牲祭禮不精輒與人作禍苦心痛注忤伐人生命上尸彭倨在人頭中專伐人眼故目暗面皺口臭齒疼脫落中尸彭質在人腹中伐人五臟令人少氣力多忘好惡事敢食衆生血肉或為惡夢驚恐不安汗流不止下尸彭矯在人足中令人下關搔擾五情踴動不能自禁若三尸為祟則害于子孫傳注不絕如學道之人不先去尸蟲徒服良藥斷穀絶味勤于吐納以求長生終

癩病亦為人癰疽瘡疥瘻癬蚤風最宜服出聖惠方

貫衆二兩一分去伏蟲　白雚蘆三兩去蚘蟲　蜀漆三分去白蟲　蕪荑一兩一分去肉蟲　雷丸一兩五錢去赤蟲　白殭蠶一兩去鬲蟲　石蠶一兩一分去蟯蟲　厚朴一兩一分去肺蟲　狼牙子一兩去胃蟲

右並切熬令黄擣羅為末煉蜜和丸如梧桐子大粉漿服五丸日漸加至十丸經十五日積聚下六十日百病瘥婦女服之絶孕還生子服藥須先齋戒即尸蟲奔散神靈來輔矣

又方出聖濟總錄

青木香　白檳榔剉　桂去粗皮各等分

右麄擣篩每服三錢以水一盞煎至七分去滓温服

真人去三尸方出聖濟總錄

狗脊去毛七兩　乾漆二兩　蕪荑三兩

右同熬擣羅為末煉蜜和丸如梧桐子大每服七丸米飲下三七日三尸自去或下形如小兒妝以綿帛裹之抛東流水哭之三聲呪曰汝是地鬼我是天仙

急急如律令回歸易道慎勿反顧太上科儀以甲子日洒掃庭中以半夜放案㯳上安新汲水三杯一東一中一西燒降真白膠乳頭香至心北面三位𦣦拜郡鄉里曾孫臣某稽首再拜長跪曰奉請上皇神人上皇真人北極三台君南斗北斗中斗東斗西斗君司命司録司非司危君中宫戊巳金紫金老君日元君三光四時五行五相尊神天師六甲父母顧垂元感降臨坐席即伏存思諸神來降定訖乃起再拜曰

諸神永降去身中三尸九蟲令臣某學道登仙長生度世伏受神恩言訖長跪願諸神明日君月夫人乞賜神水降臣某頭中尸彭倨便取東杯水飲畢又言諸神明日君月夫人降臣某腹中尸彭質取中央杯水飲畢又言諸神明日君月夫人賜神水降臣某足中尸彭矯便取西杯水飲之飲畢再拜畢右迴入室寢當自有夢應見人啼泣謝去或不啼泣但謝而去者皆是驗也若無應即後甲子再拜為之應乃止夫

諸神永降去身中三尸九蟲令臣某學道登仙長生度世伏受神恩言訖長跪願諸神明日君月夫人乞賜神水降臣某頭中尸彭倨便取東杯水飲畢又言諸神明日君月夫人降臣某腹中尸彭質取中央杯水飲畢又言諸神明日君月夫人賜神水降臣某足中尸彭矯便取西杯水飲之飲畢再拜畢右迴入室寢當自有夢應見人啼泣謝去或不啼泣但謝而去者皆是驗也若無應即後甲子再拜為之應乃止夫

又方出聖濟總録

青木香 白檳榔剉 桂去粗皮各等分

右麄擣篩每服三錢以水一盞煎至七分去滓温服

真人去三尸方出聖濟總録

狗脊去毛七兩 乾漆二兩 蕪荑三兩

右同熬擣羅為末煉蜜和丸如梧桐子大每服七丸米飲下三七日三尸自去或下形如小兒狀以綿帛裹之拋東流水哭之三聲呪曰汝是地鬼我是天仙

急急如律令回歸易道慎勿反顧太上科儀以甲子日灑掃庭中以半夜放案案上安新汲水三杯一東一中一西燒降真白膠乳頭香至心北面三位禮拜郡鄉里曾孫臣某稽首再拜長跪曰奉請上皇神人上皇真人北極三台君南斗北斗中斗東斗西斗君司命司錄司非司危君中宮戊已金紫金老君日元君三光四時五行五相尊神天師六甲父母願垂元感降臨坐席即伏存思諸神來降定訖乃起再拜曰

癩病亦為人癰疽瘡疥瘻癬蚤風最宜服出聖惠方

貫衆二兩一分去伏蟲　白雚蘆三兩去蚘蟲　蜀漆三分去白蟲　蕪荑一兩一分去肉蟲　雷丸一兩五錢去赤蟲　白殭蠶一兩去鬲蟲　石蠶一兩一分去蟯蟲　厚朴一兩一分去肺蟲　狼牙子一兩去胃蟲

右並切熬令黄擣羅為末煉蜜和丸如梧桐子大粉漿服五丸日漸加至十丸經十五日積聚下六十日百病瘥婦女服之絶孕還生子服藥須先齋戒即尸蟲奔散神靈來輔矣

覺與陽合寐與陰并覺多則魂強寐多則魄壯魂強

為生之徒魄壯為死之路常須拘制之上魂名爽靈

字浮遊中魂名胎光字合明下魂名幽精字黨形魂

欲上天魄欲入泉魂魄還覲其道自然生隨魂死隨

魄魂好外沈但虛心任氣五神無媱役自然神真契

道○大徵靈書曰每月三日十三日二十三日夕三

魂離其身當須攝之法去枕仰眠交足左壓右交手

心上瞑目閉氣三息存心中赤氣和雞從心内出上

咽中相次覺體小熱則呼三魂名叩齒徵呼爽靈延年胎光益禄幽精絶死三呼訖即徵呼叩齒三通曰

太微元宫　中黄始清　内煉三魂　三神交寧

神寶玉室　與我俱生　不得妄動　鑒者天靈

若欲飛行　唯詣上清　欲不飢渇　自飲玉津

每月晦朔弦望七魄不守尤須作意制之叩齒七通一呼之女即十四通呼之尸茍伏矢雀隂天賊飛毒除穢䶊師呼訖呪曰

太上高尊　上皇至真　萬神安頓　七魂佩身
不得越錯　與惡為羣　長居室後　俱化成仙
永守身形　保我得真　遊行上宫　同為黄賓

夏禹去三尸方出聖濟總録

木香　柏子香　松香　篠香子各一兩

右用木臼杵為末蜜丸甆器収凈室存神安住之處
燒之合時向王方和之亦可服

安神妙香丸出聖濟總録　顛固腸胃不生飢渴守煉五藏

消滅九蟲綿永胎息

丹砂五錢研如粉　松脂三兩煉十次取一兩半　鶴虱　人參　白茯苓去黑皮　狗脊去毛　貫衆研如粉各五錢　蠟二兩　蜜鍊　乳香研如粉　禹餘糧燒三度研如粉各一兩

右各擣研為末取十五日合和先入蜜蠟松脂三味于銚子內化為汁和九味丸之如皂子大至誠祝曰願辟除穀氣嚥息冲和便用糯米一升杏仁二合去皮尖雙仁細研白蠟一兩相和煑粥飽食一頓須臾

服大豆一合熟者仍服藥一丸得十八日續更服一丸得三十四箇月又服一丸即終身永無飢渴戒五辛色慾鹽醋等物若慮無力喫棗肉三七枚助之一月後更不服服時用乳香湯下渴即喫茯苓湯若要開食時喫葵菜湯一盞其藥自下收取用乳香水洗三五次於土坑内焙三七日留待再服轉加靈效開食時煑淡麪飯一小碗許合藥了用雲母粉汉之

金簡煎出聖濟總錄 辟穀固氣却滅三尸消蕩九蟲安和

五臓鎮守三田輕身強志拘魂制魄延永胎根

乳香四兩　牛乳一斗銀石器中盛并乳香於重湯内煑旋旋燒牛乳汁以乳香化為度

赤石脂半斤細研水飛過於紙箱内沙上滲乾入夾絹袋盛於飯上炊九次毎次出焙乾又炊以飯熟為度　丹砂四兩研水飛過紙箱内盛㬠乾秤　蜜銀器盛重湯内熬以絹袋濾過秤取四兩

右將蜜分作九分毎一分拌乳香等入新竹筒中盛大竹可三四枚盛了次用新桑白皮扎塞定筒中令密以大黑豆夾水拌鋪在大甑底坐竹筒次又以豆

麦蓋覆過竹筒再蓋覆如法慢火炊一日三四次添水炊至夜取出筒傾藥出以甆器盛了入焙籠内火焙一夜或未乾又焙令極乾再取蜜一分拌藥令匀又以新桑白皮塞了再入水洒拌豆麥令匀又依前再炊一日如前用熱水洒三四次炊一日至夜依前取焙之如此九炊九焙放乾成煎每服抄一大匙許仍須先匀作一百二十服須先服藥㸃如要服藥㸃忌鹽醋如要治中風攤緩半身不遂口眼喎斜語澁

神昏者分作一百四十服亦須先服藥牀

住食藥牀方出聖濟總錄

白茯苓去黑皮一兩　大麥麵半斤　桑根白皮三兩

右同搗羅為末拌匀和作麪劑煑作碁子淡喫服此一斤四兩次服半月計麪一秤藥計六十兩充為藥牀半月後方得喫金簡煎金簡煎每用温酒調服如日内飢即得服酒一盞或兩盞如渇即飲一兩盞温水睡眠自在

亡蟲丸 出聖濟總錄 去三尸

紫苑去苗上醋煮熟焙半斤 射干一錢 白龍骨半兩

右先將紫苑擣末次擣射干白龍骨和勻為散每日服一錢七空心甘泉水調下念三尸名即尸亡矣

廣福延齡丹 出聖濟總錄 去三尸潔腑臟鎮七魄明耳目

丹砂研如粉 雄黃研如粉 人參 白茯苓去黑皮各二兩 白朮

乳香研細各四兩

右各擣研為末和勻入銀器中用白蜜和如稀膏以

油單封口又以水和白麪裹器物外厚兩指許每日于飯上炊候飯熟取下如此半月如藥乾更入蜜丸如梧桐子大空心温酒下二十丸忌羊血其功甚大

神仙巨勝丸（出聖濟總錄）　輕身壯陽却老還童去三尸下九蟲除萬病

巨勝（酒浸一宿九蒸九焙）　牛膝（酒浸切焙）　巴戟天（去心）　天門冬（去心焙）

山芋　熟地黄（焙）　柳桂（去麁皮）　酸棗仁　覆盆子

遠志（去心）　兎絲子（酒浸另搗焙乾）　菊花　人參　白茯苓（去黑

皮各一兩

右揀擇淨擣羅為末煉蜜為丸如梧桐子大每日空心温酒下二十丸服一月身輕體健萬病不侵

青丸子返童散出聖濟總錄 輕身延年除百病去三尸

天門冬去心焙 人參 白茯苓去黑皮 麥門冬去心焙 白菊花各六兩

右擣羅為散每日温酒或米飲調下三錢匕不拘時候服之服三年覺身輕

神仙雄黄丸出聖濟總錄去三尸百蟲美顔色明耳目

雄黄 松脂等分

右擇雄黄如雞冠色不雜砂石者先搗研羅極細次以松脂和杵為丸如彈子大每旦以酒研下一丸服至十日腹中三尸百蟲自下面上紫黑皆除服及一月百病自瘥耳目聰明久服致神仙二勿借與人衣服皮履損人藥力精氣常欲飛去常須凈潔為佳

神仙出三蟲方出聖惠方

附子二兩炮製去皮臍　蕪荑三升　乾漆二兩擣碎炒令烟出

右擣細羅為散每服一合空心以水調服日晚再服七日上尸九日中尸十二日下尸並出其形似人綿袋裹之送于東流水哭之祝曰子死屬地我當升天與子長隅易道而歸更勿回顧三日之中當慎少語

又方出聖惠方

白茯苓十斤去皮晒乾擣羅為末　商陸白者五斤削去皮細切與茯苓同用酒浸　糯米麪五斤　糯米五斗淨淘炊為飯候冷與上三味相和

右等入水五斗並釀於瓮中封三七日藥成壓取汁
別用黒豆熬𪂴羅為末煉蜜和丸如彈子大每日用
藥汁一合化破一丸服之十日以後漸加如雞子黄
大上尸百日中尸六十日下尸三十日悉皆爛出上
黒名彭琚中青名彭瓆下白名彭蟜此蟲與身俱生
能興三業常欲人速死至晦朔旦伺人罪過上白天
公上尸好車馬衣服中尸好五味飲食下尸好色欲
三尸若去人皆不思不飢長生不老

神仙去三尸方出聖惠方

乾熟地黄三兩 乾漆半兩擣碎炒令烟出 桂心一兩

右擣羅為末煉蜜和丸如梧桐子大飯後水服七丸以知為度十日三尸盡出矣

神仙去三尸方出聖惠方

用硃砂五兩細研水飛過以好酒五合漬之五宿出暴乾候可丸即丸如麻子大每服十丸水下日三至十日諸蟲悉下若有病癩皆愈

神仙去三尸方出聖惠方

丹砂一斤細研水飛過 淳漆二升 醋一升

右相和入於鐺中微火煎令可丸即丸如麻子大每日早辰以浄水下五丸三十日百病愈三尸去服之百日肌骨強服之千日司命削去死籍與天地相保改形易體變化無常日中無影

去三蟲凡方出千金方

用生地黄汁三斗東向竈葦火煎三沸内清漆二升

以荆七攪之日移一尺內直丹三兩復移一尺內瓜子末三升復移一尺內大黄末三兩微火勿令焦候可丸丸如梧桐子大先服一丸日三濁血下鼻中三十日諸蟲皆下五十日百病愈面色有光澤

又方出千金方

漆半斤 大黄六兩末 酒一升半 蕪菁子三升末

右以微火合煎令可丸凡如梧桐子大先日服三丸十日濁血下出鼻中三十日蟲皆爛下五十日身光

澤一年行及奔馬消息四體安穩乃可服草藥其餘法在三蟲篇備述

神仙去三尸方出聖惠方

三月三日取桃葉絞汁一升以醋一合同煎取五合平旦分温二服

神仙治百疾去三蟲耳目聰明方出聖惠方

用槐子仁不限多少搗令爛丸如酸棗大每服十丸水下日三服長服神仙

神仙去三尸方 出聖惠方

用商陸白者二十斤削去皮以酒漬煎之令爛陰乾擣細羅為末每服二錢以酒調食後服之日三服三百日尸大如手出取埋之祝曰伏尸當入地我身屬天復去勿顧視服藥忌食犬肉生魚合藥以正月五日七日良諸仙藥當先去尸尸去作法後始神仙

通神長生法 出本草方

抱朴子內篇云淳漆不枯者服之通神長生或以大

蠏投其中或以雲母水或以玉水合之服九蟲悉下惡血從鼻出一年六甲行厨至也陶隠居云生漆毒烈人以雞子和服之去蟲用蠏消之為水煉服能長生

服漆葉方出本草方

華佗傳云彭城樊阿少師事佗求服食法佗授以漆葉方服之去三蟲利五臟輕身益氣使人頭不白阿從其言年五百餘歲漆葉所在有之青黏生豐沛彭

城及朝歌一名地節一名黄芝主理五臟益精氣

神仙辟穀附論

人以胃氣為本水穀所以致養山林之士乃有休粮辟穀者其說悉本神農之書究其性味非養氣而輕身則必堅重而却老神仙之術有出乎此理或然也

方

真人辟穀雲母丸出聖濟總録

雲母粉　大豆黄　白茯苓去黑皮　松脂鍊　巨勝湯脫

皮蠟各煉 椒去目及閉口者炒出汗十兩

蒸一斤

右擣研五味為末煉松脂并蠟蜜和劑初服如彈丸大溫酒下日再服

辟穀丹砂丸出聖濟總錄

丹砂研水飛過 白蠟各一斤

右先細切白蠟銅器煑清酒令沸投蠟於酒中候蠟消置器于冷水中蠟凝復將丹砂末投於酒蠟中拌和令勻再置于銅器中用柳木篦子不住手攪勿令

火猛候煎成膏取出放於不津甕器中可丸即丸如梧桐子大每服十丸温水下每一服得三七日不飢又一服一月不飢再一服得一百日不飢從此三服已後每百日一服如服藥後覺渴飲冷水一盞服至周歲已外自覺身輕體健延年盡老即不飢矣如欲飲食之時先煑淡葵菜喫一次然後每日依常飲食無碍

辟穀凝靈膏一名神仙茯苓膏出危氏方

若欲絶食頓服令飽即

得絶之久服輕身明目不老復壯髪白更黑齒落重

生延年益壽

茯苓一十八斤為細末　松脂一十二斤　松子仁六斤為末　柏子仁六斤為末

右先取白蜜七斗内於銅器中微火煎一日一夜次下外三末攪令匀微火再煎七日七夜取出每服如雞子大一丸温酒下後十日再服一雞子大三十日更服一雞子大滿四劑當得延年不老若治癩病加

石硫黄石膽末各半兩忌食米醋

辟穀木耳丸出聖濟總錄

木耳擣末大豆炒熟擣末各八兩大棗煮熟去皮核研一升

右煉蜜丸如雞卵大有食日服一丸無食日服二丸

逢食即食無食亦不飢矣

辟穀松蠟丸出聖濟總錄

松脂煉一斤十二兩白蠟一斤四兩酥半斤蜜一斤四兩白茯苓去黑皮擣末十兩

右先取松脂白蠟酥蜜四味入甆器内盛密封坐於二斗黍米甑内同蒸候米熟取出茯苓末以杖攪和之再密封如前經五日即開搗和丸如梧桐子大每服五丸酒下早辰近晚服十日後即服一丸若飢加至二丸三丸服此藥時不得食一切物服盡即不食亦可延年

辟穀金花丸出聖濟總錄

金箔　雄黄油煎九日九夜研如粉　丹砂研如粉水飛取浮者暴乾　白茯

苓_{去黑皮水淘取浮者暴乾擣末各一錢}

右用白膠香二兩入少酒煎如稀餳汁和之擣一千二百杵如菉豆大合時不得見雞犬婦人孝子每服温酒下一丸三七日不飢又服一丸百日不飢從此以後每一百日一丸服時前三四日須先喫淡麪食至平旦日未出時取一粒面東服訖連嚥十下叩齒三十六通若此後欲食即食少果子通腸不食即已不得食水果子等永不飢矣

辟穀延年天門冬丸出聖濟總錄

天門冬去心　白茯苓去黑皮　白蠟　白蜜　白羊脂去膜各一斤

右先擣羅天門冬茯苓二味為末次以清酒五升入大鐺中煎三沸内羊脂煎三五沸又内蜜并蠟煎五沸掠去沫次入天門冬伏苓末用柳木篦不住手攪令匀火不令猛候煎成膏可丸乃丸如櫻桃大又取大杏仁一升湯浸去皮尖雙仁研如膏傾入淨通油

甆内坐慢灰火中内前藥丸子于杏仁膏養令色白即取離火每服三丸空腹温酒下

辟穀稻米杏仁方出聖濟總錄

稻米三斗水浸一宿暴乾 杏仁三升湯去皮尖雙仁細研水三升浸一復時澄去滓

右以杏仁汁浸米一宿炊之暴乾又浸盡汁乃止搗為末每服一升十日後三日服一升一月後十日服一升即不飢矣

辟穀青粱米石脂丸

青粱米一斗　赤石脂三升為末

右以水浸令相和置温處三二日上生衣乃取擣丸如李子大日服三丸即不飢矣如渴當以少水飲之可以遠行又云白粃米九蒸九暴可辟穀糧

辟穀五穀方

粳米　黍米　小麥　麻子熬　大豆黄各五合

右擣末以白蜜一斤煎一沸去沫和拌為丸如李子大每服一丸冷水下即不飢矣

辟穀山精餅

朮一斛淨刮去皮洗擬令浥浥細剉　黍米一斗五升　飴五斤

同擣碎用水三斛先内朮于大釜中次入水一斛五斗文武火煑之水耗旋添盡三斛煑至二日二夜絞去滓取汁用黍米一斗五升淨淘空令浥浥先納汁在釜中次入米煑至六七沸又下飴五斤微火煎至三斗乃熟取出置案上暴乾拌作餅子四方斷之合如梳大陰乾每日食三餅輕身益壽

辟穀山精丸

朮一斗淨刮去皮洗控令浥浥細剉　清酒二升　白蜜一升　阿膠四兩

右擣碎以清酒三升淨甕中浸之一日一夜絞去滓内銅器中入釜以重湯煑之又入白蜜一斤阿膠四兩煎之攪令相得候如膏即丸如彈子大放乾䃾不津器中每服一丸細嚼酒下日三服久服體光澤百病除輕身延年

辟穀仙朮丸

术一斗淨刮去皮洗令控浥浥細剉　清酒五斗　大豆黄炒　天門冬各一斗

右擣碎内淨瓮中水二斛浸一宿取出内大釜中煑令减半加清酒五斗煑至一斗絞去滓再内釜中微火煎之又入炒大豆黄天門冬末各二斗更煎攪和令勻候如膏丸如彈子大放乾〈皿戓〉不津器中每服三丸細嚼温水飲日三服久服耐風寒延年不老

辟穀棗术丸

术一斛淨刮去皮洗控令浥浥細剉 白蜜六斤四兩 松脂粉二斤半 棗膏二斤半

右擣碎以水一石五斗内釜中煑之稍益水至三石煑至三斗絞去渣却内銅器中入白蜜六斤四兩成鍊松脂粉二斤半棗膏二斤半文火煎之攪和令匀候如膏丸如彈子大放乾燥不津器中每服三丸含化嚥之日三服久服則長生不老

辟穀仙术茯苓丸

术五斤淨刮去皮洗控令浥浥細剉　白茯苓三斤去黑皮擣末

右先將术擣碎以水三斗內釜中煑之至五升絞去滓加茯苓末攪和令勻如膏丸如彈子大放不津甕器中每服一丸細嚼溫酒下日三服久服活血駐顔耐風寒延年不老

辟穀駐顔秘妙方

白茯苓三斤擣為粉以生絹袋盛於水盆中漬之候水清取粉暴乾　栗黃三斤焙乾擣羅為末　胡麻五斤九蒸九暴除去皮取三斤末

右取青州棗三斗以水五斗於大釜中先煑令熟爛去皮核以布袋絞取瓤却於煑棗水内慢火熬令稠候冷入諸藥為膏每日空心及晚各服一合酒調下亦得此是神仙所服切在秘密勿傳非其人其功不可具述忌食米醋

辟穀白术丸

白术三斤擣為細末　生黄精三斗洗淨控乾擣碎絞取汁　蜜一斤

右先將黄精汁一味于釜中用文武火煎熬取汁三

升再入蜜一斤并將前白术末却内汁中煎成膏丸如彈子大令乾盛不津器中每服三丸含化嚥之日三服寧少服令有常不須多而中輟渴則飲水久服絕穀輕身長生不老

辟穀黄精地黄丸

生黄精一斗洗淨控乾擣碎絞取汁　生地黄三斗洗淨控乾擣碎絞取汁

右汁合和内釜中文武火煎減半入白蜜五斤攪匀更煎成膏停冷丸如彈子大放乾盛不津器中每服

一丸含化嚥之日三服久服長生面如童子

治卒絶糧飢憊欲死

凡修行家忽到深山無人之地或墮澗谷深井之中無食者便應嚥津飲水服氣以代之

淮南王辟穀登仙秘要方出聖惠方　療飢治風明目變白

治瘦病益心力久服令人肌健日誦萬言日行千里服之百日與天地齊畢矣

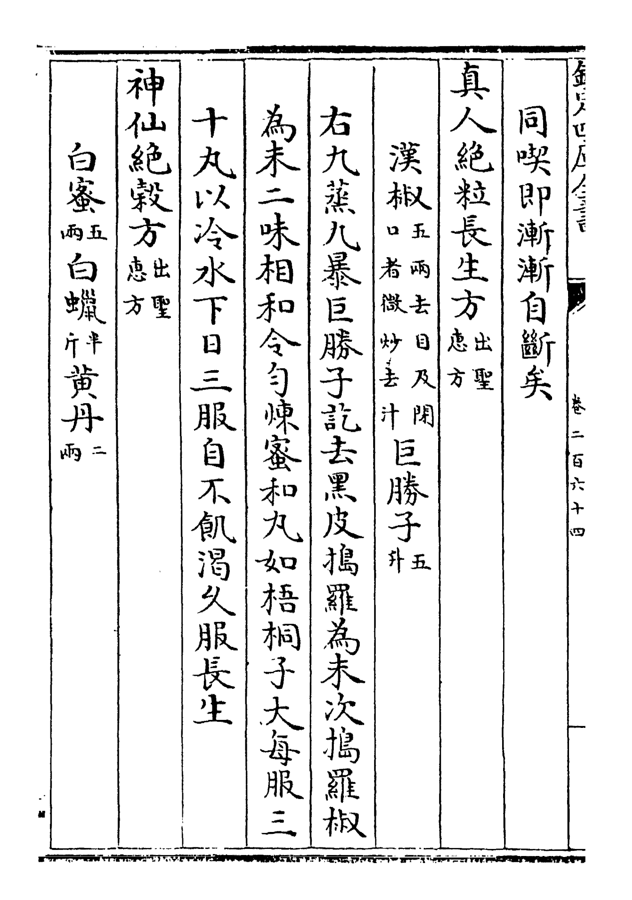
仙菁元實子五升即蔓青子是以水煑令苦汁盡搗羅為末　木脂珠二升即是

乾棗以水煮令熟去皮核用肉

右相和熟擣丸如雞子黄大曝乾每服三丸嚼爛嚥之日三服百無所忌

又方出聖惠方

用蔓青子一升以水三升急火煮數去上黄水當子甜水美為度此藥熬服即熱不熬即冷但空腹水服三錢亦得不飢若以枸杞根少許同煑即無所忌如渴要飲水茶湯一切無慮不能頓斷穀食即與粥飯



同喫即漸漸自斷矣

真人絶粒長生方（出聖惠方）

漢椒（五兩去目及閉口者微炒去汗）　巨勝子（五升）

右九蒸九暴巨勝子訖去黑皮擣羅為末次擣羅椒為末二味相和令勻煉蜜和丸如梧桐子大每服三十丸以冷水下日三服自不飢渴久服長生

神仙絶榖方（出聖惠方）

白蜜（五兩）　白蠟（半斤）　黄丹（二兩）

右先鎔蜜蠟於鐺中乃內黃丹相和令勻漸漸煎之可丸即丸如梧桐子大每服水下五丸日三服一年後身輕益氣自然不飢合藥惟獨在幽室勿使人見之神驗

神仙絶穀方出聖惠方

禹餘糧五兩 赤石脂二兩 白石脂二兩 硃砂一兩細研水飛過

右都研極細以棗穰和丸如梧桐子大每服以温水下五十丸日三服

神仙絶糓方出聖惠方

赤石脂六兩 白芍藥二兩 天門冬四兩去心焙 葳蕤二兩 白茯苓二兩 澤瀉二兩

右擣羅為末煉蜜和丸如梧桐子大每服以蜜湯或茯苓湯下五十丸日三服漸自不飢

沈建神仙絶糓方出聖惠方

朱砂一兩細研水飛過 白茯苓一斤 川芒硝半兩 蠟五兩

右都入臼擣三萬杵入鍊了蜜和丸如彈子大頓服

九丸絶穀常服即一日一丸酒化破服之漸漸不飢

又方出聖惠方

黑豆四升炒去皮　大麻子四升熬令香

右搗細羅為散每服一合水調服之日三服十日後斷穀冬不寒夏不熱顏色光澤氣力百倍走及奔馬

文始先生絶穀方出聖惠方

雄黃半兩細研　禹餘粮　白礬燒灰　雲母粉各一兩　麥門冬一兩半去心焙

右擣羅為末錬蜜和擣一千杵丸如梧桐子大欲服藥先作牛羊肉羮稻米飯飽食明旦服三十丸以井華水下之可終身不飢矣

神仙絶穀方出聖惠方

用白茯苓七斤剉碎酒漬之三日曝乾擣羅為末以粟三斗釜中煑令爛熟經宿更以湯淋瀝粟取汁置釜中下茯苓微火煎之可丸即丸如雞子黄大空心及晚食以酒下一丸久服不飢骨堅髓滿腸化為筋

男子年三十以上皆可服之可涉逺有力日行千里

忌食米醋

又方_{出聖惠方}

用黄蠟一斤内銅器中微火鎔之内蒲黄一斤攪令相得於重湯上煑候可丸即丸如彈子大每服以酒嚼下五丸加至十丸令百日不飢若覺腹中藥去更服十丸若欲食穀者可作肥猪肉羮飽食之藥便下合藥當用旺相以滿日服之為良

辟穀絶食 出儒門事親書

大豆 五升淘浄蒸三遍去皮為細末 大麻子 五升湯浸一宿漉出蒸三遍令口開去皮為細末 糯米 五升淘浄共白茯苓一處蒸熟 白茯苓 五兩去皮同上糯米一處蒸熟為用

右將麻仁末一處搗爛如泥漸入豆黄末同和令匀便如拳大再入甑蒸從初更着火至夜半住火至寅時出甑午時晒乾搗為末服之以飽為度不得喫一切物用附子汁一第一頓一月不飢第二頓四十日

不飢第三頓一千日不飢第四頓永不飢顏形日增

氣力加倍飲麻仁汁轉更不渴滋潤五臟若待喫食

時分用葵菜子三合為末煎湯放冷服之取其藥如

後初間喫三五日白米稀粥湯少少喫三日後諸般

食飯無所避忌此藥大忌慾事

茯苓餅子出儒門事親書

白茯苓四兩為末 頭白麵二兩

右同調成煎餅麵稀稠以黄蠟代油煿成煎餅蠟可

用三兩飽食一頓便絶食至三日覺難受氣力漸生熟果芝麻湯米飲凉水微用些小以潤腸胃無令涸渴開食時用葵菜湯并米飲稀粥少少服之

保命丹（出儒門事親書）

人參（五兩）　麻子仁（二兩去皮）　乾地黄　瓜蔞子（炒）　大豆黄（一升煮去沫）　兎絲子（酒浸已上各二兩）　生地黄　乾大棗（各三兩）　黑附子（一兩生用二兩炮去皮）　白茯苓　茯神　地骨皮（去麄皮）　蔓精子（煑熟）　杏仁（去皮尖煎）　麥門冬（炒去心用）　地膚子（蒸七遍）

黍米作粉 粳米作粉 白糯米作粉 天門冬去心 車前子蒸 側柏葉煮二遍已上各二兩半

右同為細末各揀選精粹者臘月內合者妙他時不可日月交蝕不可合如合時須揀好日淨室焚香志心脩合勿令雞犬婦人見又將藥末同蠟一斤半濾去滓白蜜一斤共二斤半一處鎔開和勻入臼中杵二千下微火酥油丸如梧桐子大每服十丸服至五日如來日服藥隔宿先喫糯米一頓粳米白麵皆可

次日空心用糯米粥飲送下如路行人服遇好食喫不妨要止便止如喫些小蒸餅爛嚼嚥或乾果子以助藥力不喫更妙忌鹽醋日後退下藥來於長流水中洗淨再服可百年不飢

辟穀方出射後方　若遇荒年穀貴無力以充粮應須藥濟命者用粳米一斗酒三升浸之出曝之又漬酒止出稍食之渴飲之辟三十日足一斛三升辟周年

又方

用麻子一升白羊脂七兩蠟一兩白蜜一合和杵蒸食不飢

絶穀升仙不食方一名松子丸出聖惠方　益精補腦久服延年不老百歲以上顔色更少令人身輕悅澤

松實去皮　菊花等分

右搗末以煉了松脂和丸如梧桐子大或煉蜜和丸每服十九酒下日三服可至二十丸亦可作散服兩錢匕空腹日午近晚服神效

神仙凝雪膏方 出聖惠方

白茯苓 三十六斤剉水煑一日 松子仁 十二斤 松脂 二十四斤鍊了者

右擣羅為末以白蜜二石四升內銅器釜中微火煎之一日一夜次第下藥攪令相得微火養之七日七夜止可丸即丸如櫻桃大食前酒服七丸日三服若欲絶穀頓服取飽即不飢輕身明目老者還少久服成仙矣忌食米醋物

巨勝丸 出聖惠方 神仙延年輕身

巨勝一斗二升去黑皮　白茯苓半斤　澤瀉二兩

右擣細羅為散每服一合水調服之日二服令人輕身長生久服絶穀

神仙服苣勝絶穀不食方出聖惠方　令人顏色悅澤氣力百倍時人命盡我獨身存秋冬不寒春夏不熱百病立愈可得神仙

巨勝二斗　黑豆五升炒去黑皮

右擣細羅為散每服五錢以漿水調下日三服無所

忌亦可鍊蜜和丸如彈子大每服一丸以漿水化破服之日三服漸自不飢顏色美好若渴但飲水勿食他物若食他物即便飢矣

真人絶穀餌苣勝方出聖惠方　除痺益精補髓壯氣力

用苣勝一石揀擇令淨上甑蒸令氣遍出曝令乾如此九遍擣羅為末煉蜜和丸如彈子大每服一丸以溫酒化破服之日三服食穀者自然斷之百日病愈水洗不着身服之一年玉女侍衛一石苣勝加茯苓二

斤合擣羅為末蜜和如上法服得力益甚漸自不渴

不飢神仙秘之

神仙服芍藥絕穀方出聖惠方

大豆五斗淘淨入甑熟炊三次大麻子三斗湯浸一

宿漉出亦蒸三次晒乾後焙過便以輕圓木杖簳破

篩取仁用之右件先將大豆為末以下麻仁擣令匀

圓如拳大再入甑内從初更着火蒸至半夜子時住

火寅時出甑午時晒杵為末服至以飽為度不得食

一切物第一頓七日不飢第二頓四十九日不飢第三頓一百日不飢第四頓二千四百日不飢不問貴賤老少依法服食令耳目聰明氣體強壯容貌日增永不憔悴如渴即研大麻子漿飲轉滋臟腑若要開食用葵菜子三合杵末煎之冷服取下元藥如金色任食諸物並無所損冬不寒夏不熱顔色光澤氣力百倍走及奔馬一方有青州大棗

若遇荒年穀貴無以充粮應須藥濟命者出肘後方

取稻米一斗淘汰之百蒸百曝擣日一飡以水得三十日都止則可終身不食日行三百里

防飢備急固胃神方出衛生家寶方 得之於圓通石壁間

炒黑豆三十粒嚼至半爛繼以青松毛一把咀嚼自然物類相感津潤無滓人久食稀膳初服似乎不喜五七頓後氣味甘香平定軍在大行山中心若遺火飢饉相及又失耕種死者十七八王屋隐者教山中人此法全活甚衆有病腰脚者服之即愈久餌氣健

不衰有益無損如要飲食不妨若無食服服並無悔又如渴飲少冷水熱湯易飢此方乃真人秘法愍念羣生遭飢饉厄運故傳世間此方至簡至易二藥在處皆有凶年荒歲可廣其傳

妙香丸出余居士選奇方 休糧絶食

白膠香 乳香 硃砂 雄黄 蠟 茯苓等分

右搗為細末煉蜜為丸如彈子大臨服之時飽食麪一腹然後服此藥可永停食身輕力健氣血愈壯

避難渇食方出余居士選奇方

白麵六兩　黄蠟三兩　白膠香

右件將麵冷水煉令熟如打麵一同然後為丸如黑豆大用日晒乾再將蠟鎔成汁了將丸子投入内打令匀候冷彈子裹收在淨處如服時每日早辰空心可服三五十丸冷水嚥下不得熱食如要物食任意不妨

絶穀升仙不食法出肘後方

取松實擣為膏酒調下三錢日三則不飢渴飲水勿食他物百日身輕日行五百里

抱朴子云 出肘後方

漢成帝時獵者於終南山見一人無衣服身皆生黑毛跳坑越澗如飛乃密伺其所在合圍取得乃是一婦人問之言我是秦之宫人東賊至秦王出奔驚走入山飢無所食廹欲餓死有一老公教我喫松柏葉實初時苦澁後稍便喫遂不復飢冬不寒夏不熱此

女是秦人至成帝時三百餘載也

神仙辟穀法

右以胡麻白大豆棗三物九蒸九曝作丸食令人不飢延年斷穀

神仙辟穀法出聖便良方

松脂研　杏仁去皮尖炒為末　棗肉焙乾為末　茯苓去皮為末　蠟溶和藥末

右五件等分合成丸如梧桐子大食後飲服五十丸便不飢功用甚多

穀子煎法出十便良方

取赤熟穀子絞汁煎如稠飴可用和丹砂如無穀子穀皮濃汁亦可丹砂忌一切魚肉陳宿生冷蒜尤忌生血物及見生血物

主不飢令健行出本草方

以鉤栗子食之

不飢耐寒出本草方

取蕡麻汁煑粥食之

令人不飢出本草方

以蓮子肉去心為末蠟蜜和丸日服二十丸

潤五臟長年不飢出本草方

用甘露水飲之

延年不飢出本草方

用繁露水作盤汲之煎令稠食之是秋露繁濃時

輕身不飢方出本草方

取黄精根食之昔臨川有士人虐所使婢婢乃逃入

山中久之見野草枝葉可愛即拔取根葉食之甚美自是常食久而遂不飢輕健夜息大樹下聞草中動以為虎懼而上樹避之及曉下平地其身欻然凌空而去或自一峯之頂若飛鳥焉數歲其家人採薪見之告其主使捕之不得一日遇絕壁下以網三面圍之俄然騰上山頂其主異之或曰此婢安有仙骨不過靈藥服食遂以酒饌五味香美置往來之路觀其食否果來食訖遂不能遠去擒之具述其故指所食

之草即黄精也

不飢方出本草方

以术食之抱朴子云南陽文氏值亂逃重山中飢困欲死有一人教之食术遂不飢數十年乃還鄉里顔色更少氣力轉勝

輕身斷穀出本草方

以桃膠用桑灰漬之服身輕有光明在晦夜之地數月斷穀

斷穀長生（出本草方）

以胡麻九蒸九曝熬擣餌之斷穀充飢

令人不飢（出本草方）

用青粱米以純苦酒一斗漬之三日出百蒸百曝好裹藏之遠行一飡十日不飢重飡四百九十日不飢

止飢（出本草方）

以天門冬蒸剝去心皮食之甚甘美

仙家斷穀方（出本草方）

用芡實蒸作粉蜜和食之可休粮

絕穀長生出本草方

以救窮草食之

止飢方出本草方

以旋花根食之不飢

令人不飢出本草方

主荒年食之

取牛妳藤中粉食之如葛根

斷穀出本草方

以松葉細切如粟以水及麪飲服之

厚腸胃令人不飢出本草方

以皃欠化粉食之

令人不飢出本草方

以狼尾草子作黍食之

令人不飢耐老益氣出本草方

以麻子二升大豆一升熬令香擣末蜜丸日二服

斷穀方出本草方

取櫰樹皮和榆白皮食之不飢

神仙辟穀法

立春後有庚子日温蔓菁汁合家大小並服不限多少可理時疾

辟暑方 出聖惠方

雄黄 白石脂 磁石 曲灕中石 丹砂

右等分各研水飛過候乾同研令匀以煉成白松脂和丸如梧桐子大每日空心以温水下五丸服六十

日後夏月可以衣裘

欲不畏寒方

用天門冬茯苓等分爲末服方寸匕日再服大寒單

衣汗出

普濟方卷二百六十四